

## 第4回 103kgの恋愛カウンセラー 羽林由鶴先生のお話です！



2021年になりました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年から続くコロナ禍の中で、みやざき結婚サポートセンターは宮崎県独自の「緊急事態宣言」に伴い、現在臨時閉所中でございます。会員の皆様には大変ご不便をおかけしております。謹んでお詫び申し上げます。

さて、みやざき結婚サポートセンターは昨年設立5周年を迎えました。その記念イベントとしまして、去る11月22日に、羽林由鶴先生（有限会社STEP13代表・恋愛カウンセラー）をゲスト講師としてお迎えして講演会と会員様限定のワークショップを開催、多くの皆様にご参加頂くことができました。ご参加の皆様には本当にありがとうございました。

講師、羽林先生はメディア等でもご存知の方も多いと思いますが、とてもパワフルで「103kgの恋愛カウンセラー」の肩書でご活躍されていますので、ご興味のある方はネットなどで是非調べてみてくださいね。当日は婚活のアドバイスの話はもちろんですが、この時代の「新しい生活スタイル」に対応するべく生き方のヒントになるお話も聞くことが出来ました。

そこで、今回のみやサポだよりは講演会でお聞きしたお話の中から、印象的な部分をいくつかお伝えしたいと思います。

### ① 座る席で出会いのチャンスが変わる

講演スタート時に、「この中で一番出会いが多いのはだれですか？」と問いかけがあり、「座る席でも出会いのチャンスが変わります」とお話が始まりました。

参加者が座席移動を何度も繰り返しながら、隣の席の方と挨拶をかわしていきます。「こんにちは」「ありがとう、またあとで」意識をして挨拶することで、相手との距離感を近く感じ、それは言葉を超えた感覚として体験することができました。

羽林先生の言葉に「相互認識」とあるのですが、例えば“目があつた”” 普段の挨拶“など、お互いを意識すること、「あの人がいたね！」と思えることからコミュニケーションは始まる、始めることが出来るとお聞きしました。

また、座席の近くで出会った方と、目を見て挨拶をすることなど、『あたり前の事と思っ  
ていても、意識がなければあたり前ではない』との言葉もありました。

これから「新しく人間関係を作る」と思うと、少し難しく考えがちになりますよね。子供の頃のように素直に「友達になろう！友達になりたい！」とすることができれば、すぐに仲良くなることができるのに、大人になると変に意識をして考えすぎることで次に進めないことも多いと思います。

あたり前のことを意識して普段の生活からやってみることで、その感覚を思い出せるのではないのでしょうか。「ゆっくり少しずつ信頼関係を作っていくことは、大人のパートナーシップには不可決」と羽林先生はお話されました。身近な人や仕事先で会う人など、自分が関わる人に意識してあたり前のことを続けていくことで、出会いのチャンスが変わっていくのだと感じます。

## ② 縁をつなげる考え方

講演会の後半では、ご参加会員様から事前に受付しましたご質問に答える形で進行了ました。いくつかあげますと・・・

### ① 「LINEなどの連絡タイミングの違い」

連絡できる時間や手段など、お互いストレスがないように「ルール」を決める。

### ② 「解決能力を育むには」

例えば、コップに半分の量の水が入っている時に「半分しか入ってない」と思うか、または「半分ある」と思うのか、ものの見方が違ってくる。

自分自身の多面的なものの見方を育てること、そしてお互いを支え合うことが大切。

### ③ 「傾聴する（聞くこと）が苦手」

聞こうとすることが大切。苦手と意識していることは努力の始まり。

羽林先生には様々なご質問にお答えいただきました。質問した会員様はアドバイスを聞くことができましたので、少し心が軽くなったのではと思います。

人との関わりの中で、いろいろな事柄が目の前に起きた時に、お相手との違いを受け入れて寄り添う気持ち、考え方ができれば、今よりも少しくリアにすることが出来るのではと感じます。

新しい年になり、目標や課題に向かって進み始めたこの時期です。

ご自身のプロフィール（写真・自己PRの変更）も

一度見直しされることをお勧めします。

各センターへお気軽にご相談ください。

どうか、皆様にとって良き2021年になりますように…

